



ALFUAD JOURNAL, 3 (1), 2019, (74-81)

(Print ISSN 2614-4786)

Available online at

<http://ecampus.iaimbatusangkar.ac.id/ojs/index.php/alfuad>

## INTERPERSONAL SKILL DALAM KAJIAN NEUROSAINS

### Silvianetri

Institut Agama Islam Negeri Batusangkar,  
Indonesia

E-mail: [Silvianetri@iaimbatusangkar.ac.id](mailto:Silvianetri@iaimbatusangkar.ac.id)

**Abstract:** *The study of interpersonal skills in the of field of neuroscience aims to reveal the relevance of the development of brain function with patterns of interaction with others. Interpersonal skills are examined by neuroscience-based literature, both from books and journals. The study found that the most dominant brain area when interacting with others is the prefrontal cortex, which functions to regulate communication harmony, emotional regulation, empathy, morale and intuition. Based on these findings it can be concluded that if interpersonal skills run well, the brain in the prefrontal cortex's area will develop optimally. Conversely, if interactions with other people are disrupted, damage will occur in the prefrontal cortex's area. This finding can be used as an initial discourse for counseling practitioners, psychologists, teachers, social workers or medical personnel for well being interpersonal skill client and patient .*

**Keywords:** *interpersonal, neurosains*

### PENDAHULUAN

Manusia melakukan interaksi dengan orang lain sejak kehadirannya di bumi. Nabi adam sebagai manusia pertama membutuhkan teman, yaitu Siti Hawa sebagai tempat untuk berbagi perasaan suka maupun duka. Bukti selanjutnya adalah temuan berbagai simbol dari peninggalan kuno, sebagai bahasa isyarat untuk menyampaikan berita atau pesan pada orang lain. Sebagai makhluk sosial, manusia merasa hampa dan sunyi ketika tidak melakukan interaksi dengan orang lain. Interaksi sosial dengan orang lain akan berjalan efektif jika melibatkan pikiran dan perasaan. Jones (2012) mengungkapkan bahwa dalam berinteraksi dengan orang lain perlu melibatkan pikiran

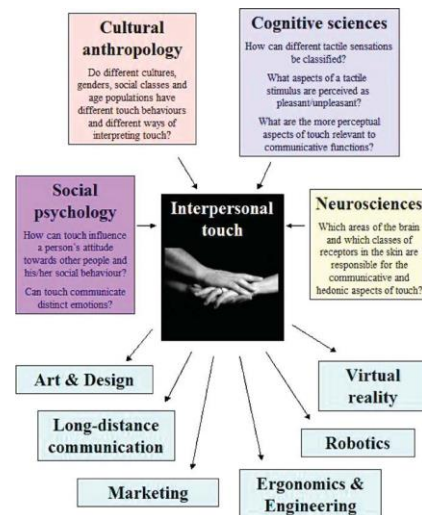
dan perasaan, hal ini akan meningkatkan keterampilan pertemanan yang bermanfaat untuk mencegah perasaan kesepian. Betapa banyak orang merasa hidupnya tidak bermakna ketika terkucil dari lingkungan sosial. Kondisi ini akan memicu stres, depresi, bahkan ingin bunuh diri. Interaksi sosial yang sehat akan menimbulkan kebahagiaan. Dalam berinteraksi terkadang orang berbagi cerita bersama orang lain, hal ini akan meningkatkan kebahagiaan. Hasil penelitian Silvianetri (2015) mengungkapkan bahwa berbagi cerita dengan teman dapat meningkatkan *satisfaction* dan *pleasure*. Artinya berbagi cerita dengan orang lain dapat meningkatkan kebahagiaan, karena

dimensi kebahagiaan terdiri dari *satisfaction* dan *pleasure*.

Interaksi sosial yang baik akan menimbulkan kebahagiaan dan kenyamanan. Kondisi psikologis dalam interaksi sosial akan berpengaruh terhadap perkembangan otak. Joy (2017) mengungkapkan bahwa perkembangan otak dipengaruhi oleh stres dan tipe komunikasi serta interaksi dengan orang lain. Perkembangan otak terkait dengan pola interaksi akan berpengaruh pada area *orbitofrontal* di otak (yang berasosiasi dengan kemampuan mengelola emosi dan fungsi sosial). Betapa banyaknya orang yang gagal dalam hidupnya karena tidak mampu mengelola emosi dengan baik dan kesulitan dalam menjalankan fungsi sosialnya. Sebaliknya banyak orang yang sukses dalam kehidupannya karena mampu mengelola emosi dan menjalankan fungsi sosialnya, walaupun secara akademis tidak mempunyai prestasi yang menonjol. Artinya, *interpersonal skill* dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis, yang nantinya juga berdampak terhadap kesehatan fisik.

*Interpersonal skill* disebut juga dengan *interpersonal touch*, yang mana bidang ini menarik perhatian peneliti dan penulis dari berbagai disiplin ilmu. Gallace & Charles (2010) mengungkapkan bahwa penelitian terkait dengan *interpersonal touch* diminati oleh

berbagai disiplin ilmu, contohnya *cognitive and social psychology, neuroscience, and cultural anthropology*. Berikut ini pada diagram 1 digambarkan tentang topik penelitian terkait dengan *interpersonal skill* berdasarkan berbagai disiplin ilmu.



**Diagram 1. Topik Penelitian terkait dengan *Interpersonal Touch***

**Sumber:** Gallace & Charles (2010)

Pada Diagram 1 di atas terlihat bahwa ada sepuluh bidang ilmu yang mengkaji tentang *interpersonal touch*. Di antara bidang ilmu yang mengkaji tentang *Interpersonal Touch* adalah neurosains. Khusus bidang Neurosains, fokus penelitian terkait area otak dan reseptor kulit yang bertanggung jawab terhadap sentuhan yang komunikatif dan menyenangkan. *Interpersonal touch* ini sebagai alat membangun komunikasi yang sehat dan menyenangkan.

Sebagian besar interaksi sosial dilakukan melalui komunikasi. Tubbs &

Moss (1996) mengungkapkan bahwa dari berbagai hasil penelitian di dapat data bahwa 75 % dari seluruh waktu manusia digunakan untuk berkomunikasi. Untuk itu ilmu komunikasi sangat penting untuk dipelajari dan dikuasai. Alat untuk berkomunikasi bagi manusia adalah bahasa. Sarwono (2015) menyatakan bahwa semua manusia memiliki bahasa, yang berguna untuk berkomunikasi bagi manusia, baik bahasa formal maupun bahasa informal.

Terkait dengan *interpersonal skill*, khususnya dalam berkomunikasi, Pavord & Donnelly (2015) mengungkapkan bahwa komunikasi manusia dalam kehidupan sehari-hari berbentuk verbal dan nonverbal. Pada komunikasi verbal harus diperhatikan isi, intonasi, volume dan kejelasan bahasa. Selanjutnya pada komunikasi nonverbal perlu diperhatikan kontak mata, mimik dan bahasa tubuh. Jika sudah terampil dalam berbahasa verbal dan nonverbal, manusia akan terampil juga dalam interaksi sosial. Ready & Burton (2010) mengkaji gaya komunikasi yaitu dengan istilah gaya komunikasi *visual*, *auditory* dan *kinesthetic* atau disingkat VAK. Gaya komunikasi *visual* lebih menekankan pada komunikasi menyampaikan pesan melalui tulisan, gambar, grafik, warna, cahaya dan tampilan visual lainnya. Selanjutnya gaya komunikasi *auditory* penekanan

penyampaian pesan melalui perkataan, lagu, musik dan pesan suara lainnya. Sedangkan gaya komunikasi *kinesthetic* yaitu lebih menekankan pada penyampaian pesan melalui gerakan-gerakan tertentu. Berdasarkan bahasan sebelumnya telah dijelaskan bahwa *Interpersonal skill* memberikan manfaat yang mendasar dalam kehidupan manusia, di antara manfaat tersebut adalah meningkatkan kecerdasan sosial. Manfaat selanjutnya adalah dapat meningkatkan perkembangan otak. Otak adalah mesin sosial yang perlu dilatih dan dikembangkan secara tepat. Apakah yang dimaksud dengan *interpersonal skill*? Bagaimana keterkaitan otak dengan *interpersonal skill*? Jawabannya akan diuraikan secara rinci pada bahasan berikut.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### *Interpersonal Skill*

*Interpersonal skill* dalam keseharian disebut dengan berbagai istilah, ada yang menyebutnya *people skills* atau *social skills*, bahkan ada yang memakai istilah *soft skill*. Tutorials Point (2015) menguraikan bahwa *Interpersonal skills* terkadang disebut juga dengan *people skills* atau *social skills*. Selanjutnya Effendi et al., (2018) berpendapat *soft skill* adalah pola perilaku dan keterampilan membangun relasi dengan orang lain serta lingkungan sekitar. Semua istilah terkait

dengan *interpersonal skill* mengacu pada interaksi dengan orang lain. Interaksi yang dimaksudkan adalah interaksi yang sehat dan menyenangkan.

*Interpersonal skill* merupakan interaksi yang menyehatkan. Tutorial Point (2015) mendefinisikan *Interpersonal Skills* sebagai suatu interaksi yang menyenangkan, informatif, positif dan dapat berbagi pikiran dengan orang lain. Interaksi sosial dalam kehidupan sehari-hari dilakukan melalui komunikasi. *Interpersonal skill* merupakan salah satu keterampilan yang penting dikuasai di era globalisasi.

Lindsey dan Rice (2015) mengungkapkan bahwa *interpersonal skill* dapat ditingkatkan melalui *training, experience, and practice of interpersonal skills in an online environment*. Pendapat ini mengisyaratkan bahwa *interpersonal skill* memerlukan latihan dan pengalaman, karena berupa suatu keterampilan. Semakin sering seseorang berinteraksi dengan orang lain secara afirmatif, semakin tinggi *interpersonal skill*nya. Julian dan Alfred (2007) mengungkapkan bahwa pergaulan yang baik akan memberikan kepercayaan diri dan mendorong interaksi sosial yang sehat serta penuh eksistensi.

*Interpersonal skill* ini tidak cukup dengan teori saja, akan tetapi memerlukan praktik dan latihan. Semakin sering

bergaul dengan orang lain melibatkan empati dan altruistik, maka semakin tinggi tingkat *interpersonal skill* yang dimiliki. Hal ini merupakan modal bagi kesuksesan seseorang, baik secara internal maupun eksternal. *Interpersonal skill* ini diperlukan untuk semua bidang kehidupan. Bidang tersebut adalah pribadi, sosial, belajar dan karir. Banyak kisah-kisah keberhasilan seseorang ditunjang oleh kemampuan *interpersonal skill* yang bagus. Sehingga banyak orang yang suka dan mendukung kehidupan. Sebaliknya orang yang menyebarkan, akan dikucilkan oleh masyarakat dan di tempat dia bekerja.

### ***Interpersonal Skill dalam Kajian Neurosains***

Kajian *interpersonal skill* banyak dibahas dalam kajian ilmu yang berbasis neurosains. Salah satunya bidang ilmu Neuropsychology. Hebben & Miberg (2002) mengungkapkan bahwa *Neuropsychology* adalah studi tentang hubungan otak dengan tinglah laku. Kajian ilmu lainnya yang membahas kaitan *interpersonal skill* dengan neurosains adalah Neurosains Kognitif Sosial. Garcia & Ibanez (2014) mengemukakan bahwa otak manusia adalah entitas sosial. Organ-organ ini belajar, membangun, dan menggunakan informasi dalam konteks multi-partisipan interaktif. Interaksi sehari-hari tergantung pada kemampuan untuk memahami emosi dan niat orang lain untuk

bereaksi. Keterampilan ini adalah objek studi neurosains kognitif sosial (SCN, *Social Cognitive Neuroscience*).

Pengalaman dan budaya hidup sehari-hari akan membentuk kognisi sosial. Adolphs (2009) mengungkapkan bahwa kognisi sosial pada manusia dibedakan oleh proses psikologis yang memungkinkan seseorang membuat kesimpulan tentang apa yang terjadi di dalam niat, perasaan, dan pikiran orang lain. Beberapa proses ini mungkin menjelaskan aspek perilaku sosial manusia yang unik, seperti budaya dan peradaban. Ilmu syarat kognitif melakukan survei luas tentang kemampuan, proses, dan cara kognisi sosial.

Otak manusia adalah organ yang istimewa. Lorberbaum et al., (Coutinho and Decety:2014) menguraikan bahwa otak berkembang dalam konteks saling berhubungan serta otak saling mengatur satu sama lain selama adanya interaksi sosial. Sistem neurobiologis yang dominan untuk berintegrasi yaitu amigdala terkait dengan area terjadinya empati, yang juga melibatkan beberapa area kortikal dan subkortikal otak, serta aktivitas sistem saraf otonom, poros hipotalamus hipofisis-adrenal, dan sistem endokrin.

Area otak yang terlibat saat terjadinya komunikasi interpersonal tidak terfokus satu area saja. Berdasarkan pandangan Siegel (2010) area otak yang

berfungsi untuk komunikasi interpersonal adalah *Prefrontal cortex*, yaitu yang mengatur keselarasan komunikasi, pengaturan emosi, empati, moral dan intuisi. Siegel (2006) mengajukan sebuah pertanyaan terkait dengan pendekatan neurosains dalam *interpersonal skill*. Apa yang ditawarkan oleh pendekatan neurobiologi terkait dengan interpersonal? Jawabannya adalah kerangka kerja yang mempertimbangkan pengalaman terapeutik sebagai pendorong kesejahteraan psikologis yang berdampak pada fungsi otak.

Joy (2017) mengungkapkan bahwa interaksi dan kedekatan dalam keluarga akan mempengaruhi fungsi otak, pengalaman tersebut secara psikologis direspon sebagai bentuk *brain's neuroendocrine response*, hal tersebut berpengaruh terhadap *synapses* otak. Siegel (2010) mengungkapkan bahwa otak manusia sangat sosial. Area yang terlibat dalam komunikasi interpersonal tumpang tindih dan bersifat plastisitas, sehingga otak berinteraksi satu sama lain dalam mewujudkan komunikasi yang seimbang,

Interaksi sosial adalah salah satu bentuk pengalaman paling kuat yang membantu otak memunculkan berbagai tanggapan dan pikiran. Siegel (2001) berpendapat bahwa pikiran diciptakan dari seluruh otak. Untuk mengintegrasikan semua informasi yang berbeda

dikelompokkan menjadi satu kesatuan yang merupakan cara mendasar sistem saraf berfungsi. Unsur-unsur komunikasi interpersonal tertentu membantu mendorong, atau menghambat perkembangan integrasi saraf.

Baek et al., (2016) mengungkapkan bahwa kajian Ilmu saraf telah melakukan penelitian terkait dengan berbagi informasi dan hal-hal yang viral kepada orang merupakan langkah awal yang menarik sebagai aktivasi psikologis yang melatih seseorang untuk terbiasa untuk berbagi. Pendapat Baek et al., memberikan motivasi untuk berbagi dengan orang lain, walaupun tidak berbentuk material. Kegiatan berbagi dengan orang lain akan memberikan kebahagiaan.

### **Cara Mengaktivasi Otak Sosial (*Preprontal Cortex*)**

Beberapa kasus muncul terkait dengan *interpersonal skill*, di antaranya yaitu intoleransi, agresi dan kasus asusila. Untuk mengatasi kasus-kasus tersebut perlu dilakukan aktivasi terhadap otak. Salah satu cara untuk mengaktivasi otak adalah melalui pengalaman. Siegel (2010) mengungkapkan bahwa pengalaman membentuk fungsi aktivitas saraf pada saat itu, dan berpotensi membentuk struktur otak yang terus berubah sepanjang umur. Konsepnya adalah pengembangan otak "tergantung pengalaman", yaitu terjadi

melalui pembentukan koneksi saraf baru yang disebabkan oleh pengalaman. Pergaulan yang mengembangkan *interpersonal skill* adalah melibatkan empati, seperti yang diungkapkan oleh Coutinho & Decety (2015) bahwa *interpersonal skill* akan berpengaruh pada amigdala, jika interaksi dibarengi dengan empati akan menumbuhkan sel-sel baru pada otak.

Kebersamaan dengan orang lain akan merangsang area otak. Yumiati dan Andriani (2017) mengungkapkan bahwa kematangan dan kemandirian serta interaksi (aktivitas bersama) akan merangsang otak secara menyeluruh, terutama pada area *Prefrontal Cortex*. Pendapat ini mengisyaratkan bahwa kebersamaan dengan orang lain adalah rahmat, yang memberi kebaikan bagi diri sendiri dan kebaikan pada orang lain.

Bahasan sebelumnya sudah menguraikan tentang pentingnya *interpersonal skill* dalam kehidupan, juga keterkaitan *interpersonal skill* dengan fungsi otak. *Interpersonal skill* merupakan cara untuk merawat otak dengan mudah dan murah, merupakan salah satu cara dengan sistim nonfarmakologi. Joy (2017) mengungkapkan bahwa pentingnya hubungan timbal balik yang santai dan tidak menekan dalam interaksi sosial. Hal tersebut akan mengembangkan fungsi otak. ada dua proses dasar yang

membentuk pikiran dan membuat sistim otak lebih berkembang, dua hal tersebut adalah pengalaman dan harapan. Pengalaman dan harapan akan menstimulasi sirkuit dan koneksi neuron, serta dapat membentuk sirkuit saraf baru.

Hubungan sosial dengan orang lain diperlukan untuk meningkatkan memori. Atkinson (2010) mengungkapkan bahwa sering berjumpa dengan orang lain akan menguatkan memori, karena otak terlatih untuk mengingat nama dan wajah orang lain. Hal ini mengisyaratkan bahwa interaksi sosial dapat melatih dan menstimulasi otak. Bagi orang tua, guru, dosen, konselor, peneliti atau praktisi di bidang sosial, teori ini dapat dimanfaatkan untuk pengembangan kualitas hidup anak, anak didik atau manusia secara umum.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan uraian teori dan pembahasan ada beberapa kesimpulan yang disampaikan terkait dengan artikel ini. *Pertama*, Neurosains adalah salah satu bidang ilmu yang mengkaji anatomi dan fungsi otak manusia. Otak manusia dianalogikan sebagai mesin pengendali yang perlu selalu dirawat dan diaktivasi secara berkelanjutan, agar fungsinya berjalan secara maksimal. Salah satu yang dikendalikan oleh otak adalah hubungan sosial atau interpersonal, yang berpusat pada area *prefrontal cortex*. Area ini

mengatur keselarasan komunikasi, emosi, empati, moral dan intuisi. *Kedua*, Ilmuwan neurosains menyebut *prefrontal cortex* sebagai otak sosial. *Ketiga*, untuk mengaktivasi area *prefrontal cortex* diperlukan pengalaman dalam berinteraksi dengan orang lain, yaitu melalui komunikasi yang penuh dengan empati. Sebaliknya komunikasi yang buruk dengan orang lain akan merusak area *prefrontal cortex*.

Kesimpulan dari jurnal ini perlu direkomendasikan beberapa hal. *Pertama*, Kepada para orang tua, untuk selalu mengajarkan dan melatihkan empati dalam berinteraksi dengan orang lain, agar otak selalu terawat dengan baik. *Kedua*, kepada para guru, agar dapat memberikan pengertian pada siswa untuk berinteraksi dengan melibatkan rasa empati, agar otak dapat berfungsi lebih baik. *Ketiga*, kepada peneliti yang berminat pada kajian neurosains, dapat melakukan penelitian lanjutan berkenaan dengan keterkaitan neurosains dengan bidang lainnya. *Keempat*, kepada semua orang yang ingin otaknya berfungsi lebih baik, maka dalam berinteraksi dengan orang lain hendaklah memberikan rasa empati dan melakukan komunikasi dengan bahasa yang afirmatif dan konstruktif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adolphs, R. (2009). The Social Brain: Neural Basis of Social Knowledge. *Annual Review of Psychology*, 60. 693-716
- Atkinson, W. W. (2010). *Memory*. Hollister: Yoge Book
- Baek, E. C., Scholz, C., O'Donnell, M. B., & Falk, E. B. (2016). *Neural correlates of selecting and sharing information*. Presented at the International Communication Association, Fukuoka, Japan.
- Coutinho, J. F., Silva, P. O., and Decety, J. (2014). Neurosciences, Empathy, and Healthy Interpersonal Relationships: Recent Findings and Implications for Counseling Psychology. *Journal of Counseling Psychology*, 61( 4). 541–548.
- Effendi, N., Mangundjaya, W. L., & Shaleh, A. R. (2018). *Psikologi Positif Teori dan Terapan untuk Perubahan*. Kuningan: Goresan Pena.
- Gallace, A., & Spence, C. (2010) . *The science of interpersonal touch: An overview Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 34. 246-259.
- Garcia & Ibanez. A. (2014). Two-Person Neuroscience and Naturalistic Social Communication: The Role of Language and Linguistic Variables in Brain-Coupling Research. *Front Psychiatry*. 5 124. Published online 2014.
- Jones, R. N. (2012). *Introduction to Counseling Skill*. London: Sage Publications, Ltd
- Joy, S. (2017). Developmental Interpersonal Neurobiology, Attachment Style and Mindsight. *Journal Psychology and Cognitive Science. Sci Open J*, 3(3). 9-13.
- Julian, J & Alfred, J. (2007). *The Accelerated Learning for Personality*. London: Sourcebook.
- Lindsey, N. S., & Rice, M. L. (2015). Interpersonal Skills and Education in the Traditional and Online Classroom Environments. *Journal of Interactive Online Learning*, 13(3). 1541-4914
- Pavord & Donnelly. (2015). *Communication and Interpersonal Skills*. Britis: Lantern Publishing Limited
- Siegel, D. J. (2010). The Neurobiology of We. *Online Course of the Minsight Institut*.
- Sarwono, S. W. (2015). *Psikologi Lintas Budaya*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Siegel, D. J. (2001). Toward an Interpersonal Neurobiology of the Developing Mind: Attachment Relationships, “Minsight,” and Neural Integration. *Infant Mental Hehalt Journal*, 22(1–2). 67-94.
- Siegel, D. J. (2006). An Interpersonal Neurobiology Approach to Psychotherapy: Awareness, Mirror Neurons, and Neural Plasticity in the Development of Well-Being working draft. *Journal Psychiatric Annals*. M.D. Copyright
- Silvianetri. (2016). *Pengaruh Variasi Savoring Strategies terhadap Tingkat Kebahagiaan Siswa Sekolah Menengah Atas*. Malang :Disertasi Universitas Negeri Malang.
- Tubbs, S. L., & Moss, S. (1996). *Human Communication*. Singapore: Mc. Graw-Hill, Inc.